

市町村担当課名

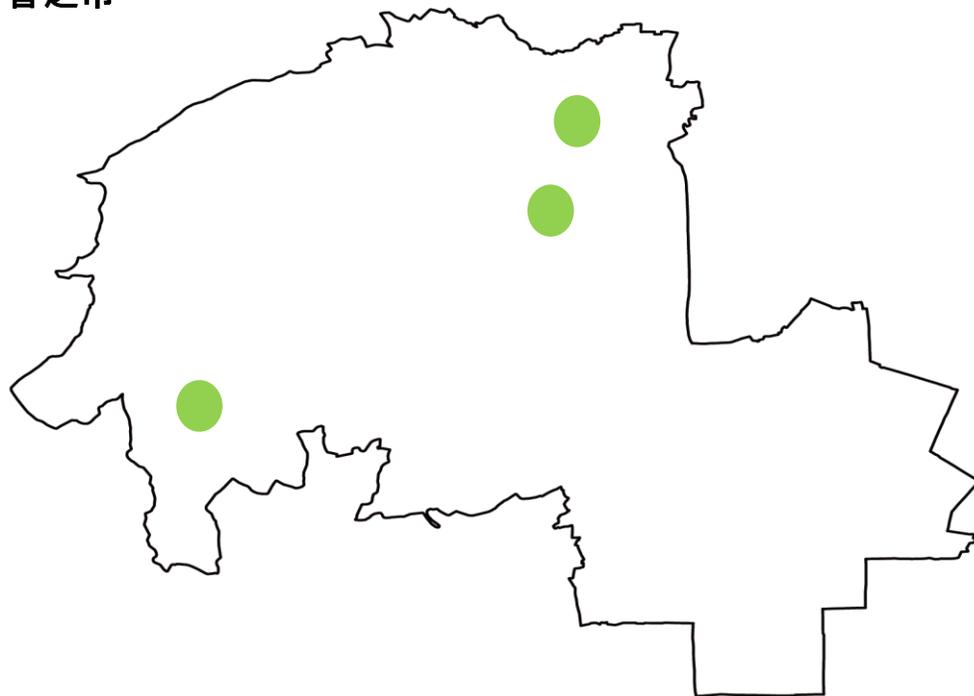
香芝市介護福祉課

## 香芝市での住民運営の「通いの場」 立ち上げと継続支援への取り組みについて

平成28年度は、2カ所の新しい地区での「通いの場」の立ち上げと、平成27年度にモデル地区として「いきいき百歳体操」を取り入れた「通いの場」を立ち上げた地区への2年目の継続支援取り組みました。

## 1 モデル市町村の基礎情報

## 香芝市



## 凡例



新規で立ち上がった  
通いの場



モデル事業で活用した  
既存の通いの場

(H29.2.1時点)

香芝市は、奈良県の北西部、大阪府との境に位置し、奈良県の西の玄関口であるとともに、金剛・生駒山系や丘陵地の豊かな緑など良好な自然環境に恵まれています。また、大阪との至近性や交通網の発達に伴って、大阪都市圏のベッドタウンとして発展してきており、良好な住宅地環境が都市の魅力となっています。市内には、JR和歌山線、近鉄大阪線及び近鉄南大阪線が通っており、合わせて8つの駅を有しています。また、西名阪自動車道香芝インターチェンジをはじめ、広域幹線道路が結節するなど交通の要衝となっています。

|          |          |
|----------|----------|
| 人口       | 78,584 人 |
| 高齢者人口    | 16,963 人 |
| 高齢化率     | 21.59 %  |
| 認定率      | 14.0 %   |
| 第1号保険料月額 | 4,820 円  |

(H28.3末時点)

## 3 香芝市の取り組み（1年目）

平成27年度のモデル事業に参加し、通いの場を立ち上げるための方法や実施地区の選定等について検討した後、1地区をモデル地区として「いきいき百歳体操」を開始しました。3ヶ月間はモデル地区としての支援を行いましたが、現在は自分たちで体操を継続されています。

## 説明会の様子



## 体操の様子



## 意見交換会の様子



体操を続けてみて思ったことや感じたことを出し合い、今後のことを考えました。

### 3 香芝市の取り組み (2年目)

#### 平成28年度の取り組み①

新しい地区で「通いの場」の立ち上げを実施する。(目標3カ所)  
(住民の「やりたい」という気持ちを確認しながら、地域の現状にあった支援を実施していく)

## 下寺自治会

## 新たに立ち上がりました

## 関屋二十日会



近所の数件の夫婦や一人暮らしのかたに声をかけてはじまりました。  
今では週に1回、出かけないと物足りなく感じるように。



事前説明会から熱心に興味をもってくださいました。  
坂の多いこの地区では出かけるのも一苦勞。  
近所で運動ができて良かったとの声も。

### 3 香芝市の取り組み（2年目）

#### 平成28年度の取り組み①

新しい地区での「通いの場」を増やすために、体操の評判を聞いて説明会の要望があった地区や、民生児童委員の勉強会で説明会を開催しました。



「いきいき百歳体操」の取り組みや「通いの場」の必要性を知ってもらうために、希望があれば説明会を行います。事前説明会では皆さん熱心に体操をされています。

### 3 香芝市の取り組み（2年目）

#### 平成28年度の取り組み②

モデル地区で「通いの場」が継続できるように支援するとともに、事業の評価や事業の実施方法・サポーターの育成・リハビリ専門職との連携等について検討していく。

#### リハビリ専門職の派遣（2地区実施）

理学療法士が、効果的な運動の指導や個別の質問、注意点、期待できる効果、暑いときや寒いときに気をつけたい事についての説明や、日頃の疑問に答えしました。

#### 定期的な体力測定等の実施

（開始時・終了時・終了から6カ月で実施）

体力測定

- ・ 開眼片足立ち
- ・ TUG
- ・ 5m歩行

基本チェックリスト

アンケート（体操の効果・参加しての感想等）



## 3 香芝市の取り組み（2年目）

## 平成28年度の取り組み②

## 地域型栄養教室（尼寺地区）

いきいき百歳体操に参加している皆さんでさまざまな地域交流が生まれました。



いつも一緒に体操をしているメンバーと楽しく調理してお話しながらおいしく食べると会話もはずみ、一層ご近所と親しくなったとの声も聞こえます。  
平成29年1月末には地域での見守りボランティアグループも結成されます。

## レシピ紹介講座（下寺自治会）

新たな地域でも来年度に料理教室を開催しようと選抜メンバーがレシピ講座を受講されています。



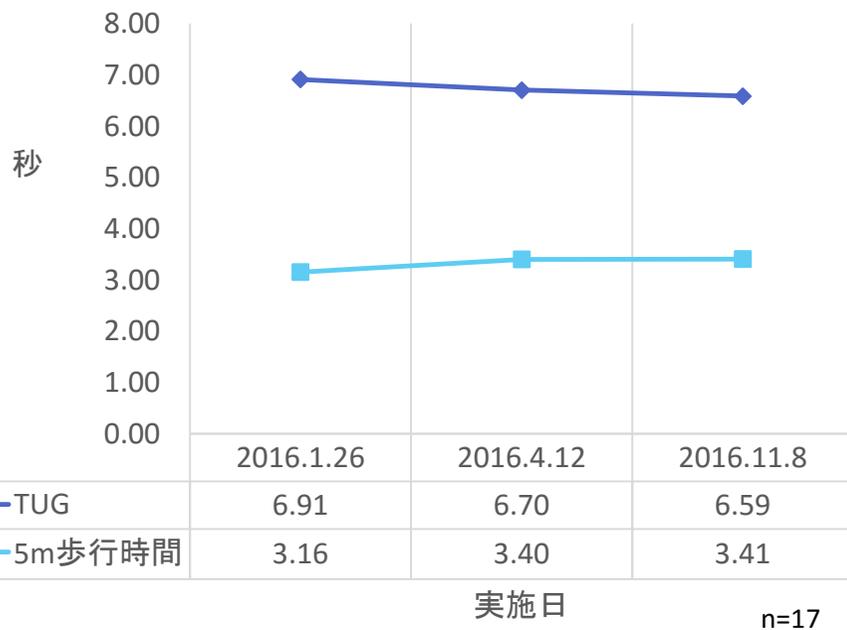
管理栄養士からバランスよく、簡単でおいしい料理のレシピや高齢者に必要な栄養素などの基礎的な知識も教わり地域みんな健康になろうとがんばっています。

## 3 香芝市の取り組み

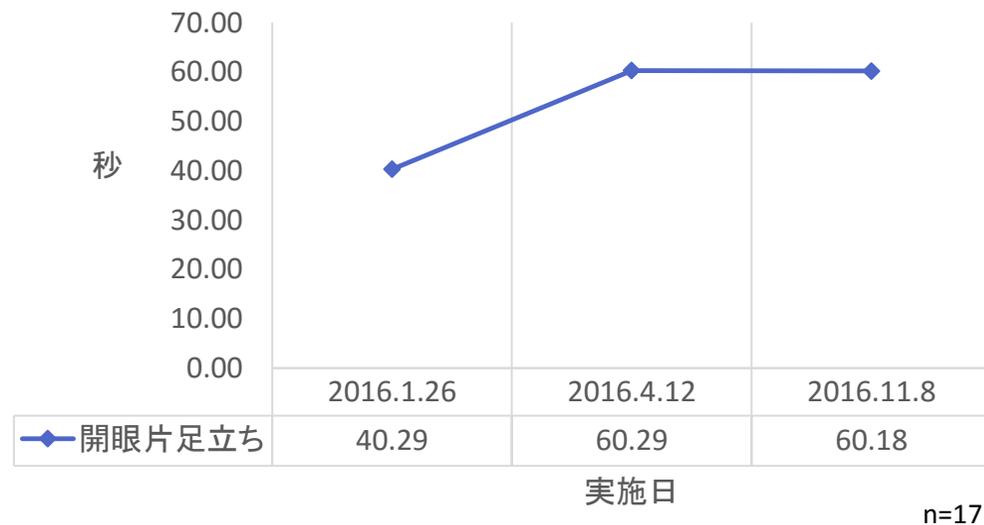
## いきいき百歳体操の効果

## 体力測定結果(尼寺ニコニコ会)

尼寺ニコニコ会



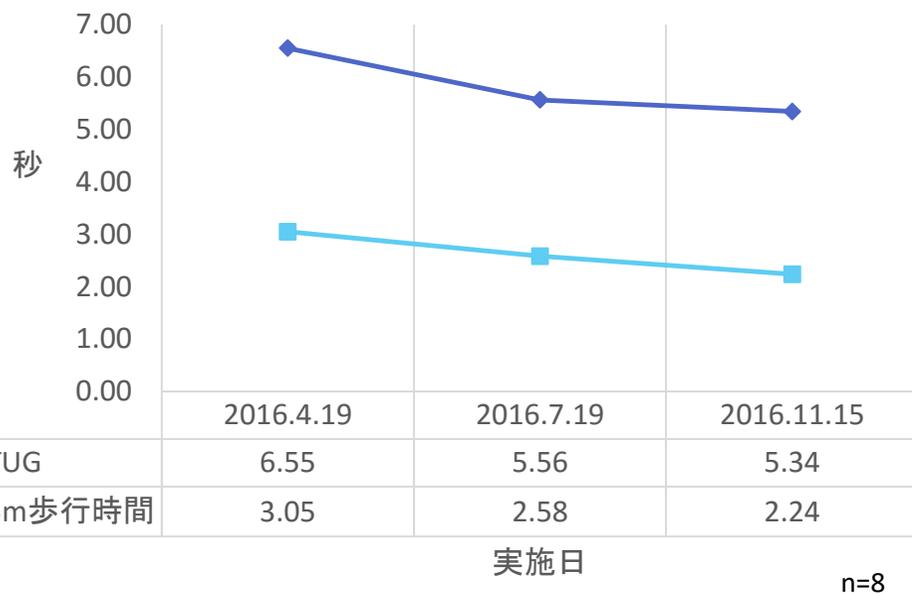
尼寺ニコニコ会



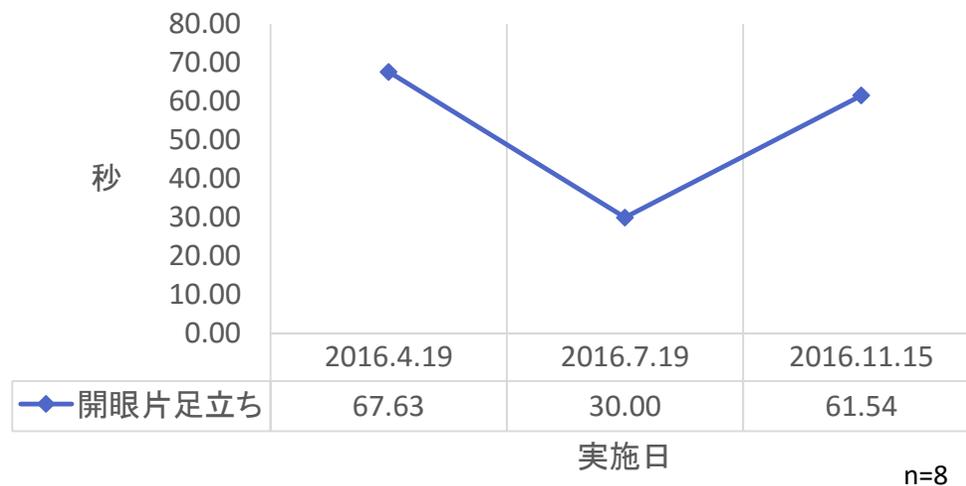
## 3 香芝市の取り組み

いきいき百歳体操の効果  
体力測定結果(下寺自治会)

下寺自治会



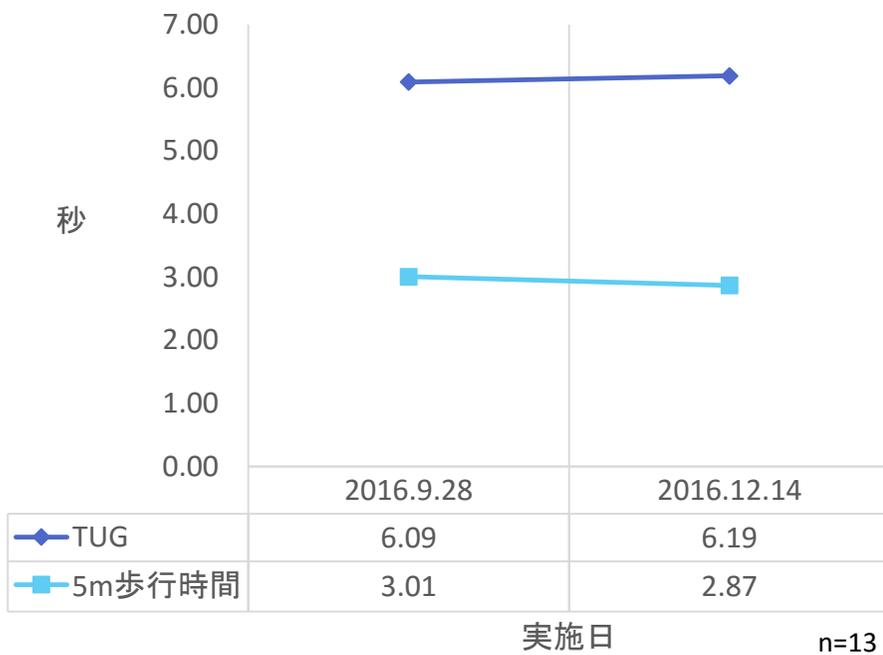
下寺自治会



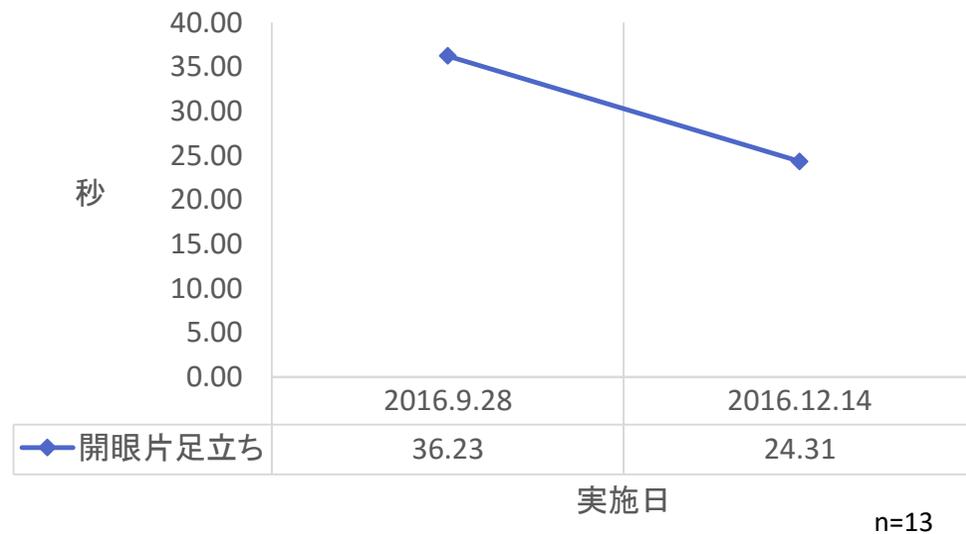
## 3 香芝市の取り組み

いきいき百歳体操の効果  
体力測定結果(二十日会)

## 二十日会



## 二十日会



## 3 香芝市の取り組み

いきいき百歳体操の効果  
基本チェックリスト

尼寺ニコニコ会(10ヶ月実施)

|      | 生活 | 運動 | 閉じこもり | 物忘れ | うつ | 20項目 | 健康感 |
|------|----|----|-------|-----|----|------|-----|
| 改善   | 2  | 10 | 4     | 9   | 9  | 12   | 10  |
| 維持   | 17 | 5  | 15    | 10  | 6  | 2    | 6   |
| 低下   | 2  | 6  | 2     | 2   | 6  | 7    | 5   |
| n=21 |    |    |       |     |    |      |     |

下寺自治会(6カ月実施)

|     | 生活 | 運動 | 閉じこもり | 物忘れ | うつ | 20項目 | 健康感 |
|-----|----|----|-------|-----|----|------|-----|
| 改善  | 1  | 2  | 0     | 1   | 4  | 2    | 3   |
| 維持  | 6  | 4  | 8     | 6   | 3  | 2    | 4   |
| 低下  | 2  | 3  | 1     | 2   | 2  | 5    | 2   |
| n=9 |    |    |       |     |    |      |     |

二十日会(3ヶ月実施)

|      | 生活 | 運動 | 閉じこもり | 物忘れ | うつ | 20項目 | 健康感 |
|------|----|----|-------|-----|----|------|-----|
| 改善   | 3  | 1  | 2     | 1   | 4  | 9    | 7   |
| 維持   | 10 | 10 | 9     | 10  | 7  | 2    | 5   |
| 低下   | 0  | 2  | 2     | 2   | 2  | 2    | 1   |
| n=13 |    |    |       |     |    |      |     |

運動の項目においては、運動実施期間の短い地区では維持が多く、10ヶ月実施した地区では改善が多くみられた。

主観的健康感においては改善が多くみられ、別で実施したアンケートの回答においても効果がある・やや効果があると回答する人が多くみられた。

## 3 香芝市の取り組み

## 参加者からの意見

- 体が動かしやすくなった。
- 体操後の帰りは肩が軽い。
- 生活のリズムができた。
- 運動をした日は食事が美味しく感じる。
- 物を忘れ予防に効果があると感じた。
- 膝の痛みがましになった。
- 車から降りやすくなった。
- 集まって話をするのが楽しい。
- 出かけるのが楽しみになった。
- 週1回集まることがなかったので楽しい。
- 老人会以外の人でも参加していて知らない人ともつながりが出来た。
- 週2回でもよい。
- みんなですると楽しい。1人では続かない。
- ◆ 月に1回でいいので体操の後に話しをする時間をつくって欲しい。
- ◆ お互いに見守りあえるのがうれしい。
- ◆ 休みの人に連絡している。

## いきいき百歳体操を実施しての意見

## いきいき百歳体操の取り組みを知った関係機関の意見

- 総合事業を進めていく上で「通いの場」づくりは重要。これできていないと、C型の通所サービスを実施しても二次予防事業と同様の結果になる。
- 住民同士のつながりができる。  
体操を欠席した人の理由を参加者が把握している。欠席が続くと声をかけに行ったりされている。
- 地域づくりが必要と住民に説明して地域づくりをしようとするのが難しいが、この方法は週1回運動のために集まることから開始し、地域づくりをすすめることができる。  
→そのためには、社会福祉協議会や生活支援コーディネーターと連携していくことも必要。

### 3 香芝市の取り組み

## 平成29年度に向けての計画

#### 計画 1

新しい地区で「通いの場」の立ち上げを実施する。(目標10カ所)  
(住民の「やりたい」という気持ちを確認しながら、地域の現状にあった支援を実施。)

#### 計画 2

立ち上がった「通いの場」の継続を支援するとともに、事業の実施方法や評価・サポーターの育成・リハビリ専門職や関係機関との連携等について引き続き検討しながら実施していく。

#### 検討課題

福祉センターでの運動教室参加者に、自主運営での運動をできる場を体験してもらった後、地域での「通いの場」の立ち上げを希望するグループに支援を行う。また、介護予防リーダーが主催する教室への参加をとおして、地域での介護予防の活動を周知し、自らも介護予防の活動に参加してもらえよう働きかけを行っていく。

3 香芝市の取り組み

ご清聴ありがとうございました。



カッシーくん